

Unachohitajika kufanya iwapo una ishara za COVID-19 lakini hujakuwa karibu na mtu aliyepatikana na COVID-19

Je, unawezakuwa na COVID-19?

Ishara za kawaida za COVID-19 ni joto, kukoho na upungufu wa hewa. Ishara zingine ni pamoja na baridi, maumivu ya viingo, kuumwa na kichwa, maumivu ya koo, na upotevy mpya wa ladha na harufu. Unawenza kuwa na COVID-19 iwapo una ishara zifuatazo.

Je, napaswa kupimwa COVID-19?

Ndio. Iwapo una ishara za COVID-19, au iwapo umetangamana na mtu aliyepatikana na COVID-19, wasiliana na mtoaji wako wa huduma kwa kupimwa.

Shiriki katika mahojiano ya afya ya umma

Iwapo utapatikana kuwa na COVID-19, mtu kutoa afya ya umma atawasiliana nawe, kwa kawaida kupitia simu. Mhoji atakusaidia kuelewa unachohitajika kufanya na ni msaada wa aina gani unapatikana. Watakuuliza majina na anwani za watu ambao umetangamana nao hivi karibuni. Wataulizia habari hii ili wapitishe ujumbe kuwa wanawenza kuwa wameambukizwa. Hawatatoa jina yako kwa watu uliotangamana nao watakaposiliana nao.

Je, ni nini ninawezafanya ili kukinga ugonjwa kusambaa kwa familia yangu na watu wengine kwenye Jamii?

- **Kaa nyumbani, isipokuwa unapoenda kupata matibabu.**
 - Usiende kazini, shulenii au maeneo ya umma. Epuka na kutumia usafiri wa umma, kufanya safari za pamoja au teksi.
- **Jitenge na watu wengine na wanyama nyumbani kwako.**
 - Kadri iwezekanavyo, kaa kwenye chumba maalum na mbali na watu wengine.
 - Tumia bafu tofauti, iwapo inapatikana.
 - Vaa kitambaa cha kujifunika uso unapokuwa na wengine. Iwapo huwezi vaa kitambaa cha kujifunika uso, watu wengine wanafaa kuvali kitambaa cha kufunijika uso wanapoingia chumbani mwako.
 - Zelia utangamano na wanyama wa nyumbani na wanyama wengine unapoungua. Inapowezekana, uliza mtu mwingine nyumbani awaturze wanyama wako. Iwapo ni lazima utunze mnyama wako wa nyumbani, nawa mikono kabla na baada ya kutangamana na wanyama na uvae kitambaa cha kufunika uso, ikiwezekana. Tazama [COVID-19 na Wanyama](#) kwa habari zaidi.
 - Usitoe vifaa binafsi na watu au wanyama, vikiwemo sahani, bilauri ya kunywa maji, vikombe, vyombo, tauko, au malazi.
- **Nawa mikono yako mara kwa mara.** Nawa mikono kutumia sabuni na maji kwa angalau sekunde 20. Iwapo sabuni na maji hazipatikani, tumia sanitiza za vileo isiyopungua 60%. Epuka kugusa uso wako na mikono ambayo haijaoshwa.
- **Funika kikohozi na kuchefua na tishu.** Tupa tishu ulizozitumia kisha osha mikono yako.

- **Safisha “maeneo inayoguswa sana” kila siku**, pamoja na meza za jikoni, juu ya meza, kwenye komeo za mlango, vifaa vya bafuni, simu, kibodi, kompyuta bapa, na meza za kando ya kitanda. Tumia bidhaa za kusafisha nyumba za kunyunyizia au pangusa kisha uwfate maelezo kwenye lebo.

Futatilia ishara zako

Pata matibabu mara moja iwapo ishara zako zitakuwa mbaya zaidi. Kabla ya kupata matibabu, mpigie simu mhudumu wako wa afya na umweleze kuwa una ishara za COVID-19. Valia kitambaa cha kufunika uso kabla ya kuingia kituo cha matibabu ili kuzuia kusambaa kwa bakteria kwa watu wengine katika chumba cha wageni na cha majaribio.

Iwapo una dharura ya matibabu na unahitaji kupiga 911, mwambie aliye kwenye upande huo mwingine kuwa una dalili za COVID-19. Ikiwezekana, valia kitambaa cha kufunika uso kabla ya huduma za matibabu ya dharura zifike.

Je, napaswa kujitenga kwa muda upi?

1. Iwapo umepatikana au unashukiwa kuwa na COVID-19 na **una dalili**, unaweza kukamilisha kujitenga nyumbani ambapo:
 - Hujawa na homa kwa angalau saa 24 bila kutumia dawa ya kupunguza homa **NA**
 - Dalili zako zimeimarika, **NA**
 - Angalau siku 10 zimepita kutoka dalili zako zilipotokea mara ya kwanza.
2. Iwapo utapata matokeo chanya ya COVID-19, lakini **hujakuwa na dalili zozote**, unawezakamilisha kujitenga nyumbani iwapo:
 - Angalau siku 10 zimepita kutoka tarehe ya matokeo yako chanya ya COVID-19 ya kwanza, **NA**
 - Hujakuwa na ugonjwa uliofuatia.

Maelekezo zaidi yanapatikana kwa [watu ambao wamepatikana au wanashukiwa kuwa na COVID-19](#).

Je, tofauti ya kujitenga na karantini ni nini?

- **Kujitenga** ni jambo unalofanya iwapo una dalilu za COVID-19, au iwapo umepata matokeo chanya ya COVID-19. Kujitenga kunamaanisha ukae nyumbani, mbali na wengine (wakiwemo watu wengine nyumbani mwako) kwa muda uliopendekezwa ili kuepuka kusambaza ugonjwa.
- **Karantini** ni jambo unalofanya iwapo umetangamana na COVID-19. Karantini kunamaanisha ukae nyumbani mbali na wengine kwa muda uliopendekezwa endapo umeambukizwa na unaweza kusambaza. Karantini inakuwa kujitenga iwapo utapatikana na COVID-19 au utakapokuwa na dalili za COVID-19.

Habari na Rasilimali Zaidi za COVID-19

Enda sambamba na [hali ya COVID-19 Washington](#), [matangazo ya Governor Inslee](#), [dalili](#), [jinsi inavyosambaa](#), na [jinsi na ni lini watu wanafaa kupimwa](#). Tazama [Masawali Yanayoulizwa Sana](#) kwa habari zaidi.

Hatari ya COVID-19 haihusiani na rangi, kabilia au taifa. [Unyanyapaa hautasaidia kupigana na ugonjwa](#).

Toa habari sahihi kwa wengine ili kupunguza uvumi na habari zisizo za kweli kusambaa.

Maswali kuhusu COVID-19? Piga simu kwa **1-800-525-0127 kisha bonyeza #**. Kwa huduma za tafsiri, sema lugha yako simu itakapochukuliwa. **Saa za Kupiga simu:** Saa 6 asubuhi hadi saa 10 usiku Jumatatu-Ijumaa na saa 8 asubuhi hadi saa 6 jioni wikendi. Kwa maswali kuhusu hali ya afya, upimaji wa COVID-19, au matokeo ya upimaji, wasiliana na mtoaji wako wa huduma za afya.

Kutuma ombi la hati hii katika mundo mwingine, piga simu 1-800-525-0127. Kwa wateja walio bubu au viziwi, tafadhali piga 711 ([Washington Relay](#)) au tuma barua pepe civil.rights@doh.wa.gov.